

YSメソッド 奇跡の実証例

～カルテNo.28～

●受診前／昇進うつで仕事ができず、離婚寸前に！

↓ ↓ ↓

●受診後／うつ病を克服、仕事も順調で生きる喜びに目覚めた！

東山俊和さん（仮名・47才）

昇進後、まさかのうつ病に

私は、いわゆる昇進うつというものにかかりました。うつ病との格闘期間は、約4年間です。人によっては、私なんかよりもっと長い間苦しんでいる方もいらっしゃると思います。でも、私にとってその4年は、とても長い時間でした。

私が会社に入社して、配属されたのは人事課でした。採用と教育を担当し、その後営業部門に異動して、会社の社運をかける社長が宣言した製品の担当になりました。これからの、会社の屋台骨となる営業を担当させてもらい、売上げが毎月2倍、5倍、10倍と増えて行くほどの実績をたたき出しました。

人事課へ戻ってきたのは、その経験を買われてのことではないかと思いません。周囲から、ますます期待が膨らみ始めているのが分かりました。

「これからの会社を変えていってくれ」とか、「期待しているよ」とか言う人がいましたが、この時、私はものすごい怒りを感じていました。「お前ができねえことを人に押し付けるんじゃないー！」というのが、私の正直な気持ちだったのです。

昇格試験を受けて管理職の資格になりましたが、その途端、前から反りが合わなかった上司の人事課長からは「これからは自分で判断してくれ」と言われました。「何だ、こいつ」という怒りと、「何とかしなければいけない」という焦りで、自分で自分をどんどん追い込んでいきました。それが、うつ病を発症してしまった原因だったと思います。

病院でうつ病と診断され、薬を処方されました。しかし、症状はどんどん酷くなり、酷くなるからどんどん薬が強くなり、数も多くなっていきました。長く飲み続けているうちに、「治らないのはおかしい」「薬では治らない」、そう思い始めました。

会社では、昼食に誘われないように、コンビニで買ったおにぎりをトイレの個室のなかで食べるほど、人との接点を避けていました。昼休みが終わるまでいろんな不安がよぎり、半狂乱状態になりそうなのを、なんとか落ち着けるためにまた抗不安薬を飲むのです。仕事に戻っても、ほとんど仕事ができないんですよ。パソコンで文章を2行だけ打つのも相当大変です。正直、苦しすぎました。

あらゆる療法を試す

薬の影響でわけが分からなくなり、喜ぶことも泣くこともできず、感情の起伏は全くありませんでした。病院で、医師に「薬はブレーキとアクセルを両方踏んでいると思う」と言ったのですが、すると、それが図星だったのでしょ。医師は私に切れたのです。

「あなたみたいな人は、うちでは無理です。大学病院を紹介するので、「大とK大、どちらがいいか教えてください」

その言葉に、私は憤慨しました。「何言ってんだ、今さら無理とか言ってんじゃねーよ」と思った私は、通院するのも止め、自分で勝手に減薬しはじめました。

それから始まったのは、精神科治療以外の方法へ意識を向けた、放浪の旅でした。うつ病の本もたくさん読みました。会社にいれば、人に見つからないようにうつ病関連のWebサイトをむさぼり読む毎日でした。

家では妻がヒステリックになり、会社にも家にも居場所がない生活となりました。本やWebサイトだけでうつ病は治らないことから、スピリチュアルカウ

ンゼリング、心理療法、催眠療法、内観療法もやりました。成功法則のセミナーなどにも行きました。

占いに行けば、高額印鑑を売りつけられる有り様で、いいようにやられまくっていました。

うつ病でこんなに苦しむのは、何かに原因があるとは思っていました。でも、何を直したらいいのかが分からず、あがくような試行錯誤を繰り返していました。終いには、妻から「出て行け、お前とは離婚だ」と、三行半を突きつけられてしまったのです。

私は心からお祈りしました。

「正直、もう勘弁してください、神様。お許してください。うつ病で、もうこれ以上正常な判断をすることはできません」

会社での仕事をするフリも、もう限界でした。本当に限界ぎりぎり、というところで見つけたのが、YSメソッドでした。

カウンセラーの喝！

本当の自分とは、「^{いのち}生命の源」のことで、心の最も深いところにある本当の自分を自覚するとうつ病も治っていくということを聞き、藁にもすがれる気持ちでYSメソッドに臨みました。カウンセラーとのやりとりのなかで初めて本当の自分を自覚した時は、母親との過去をきっかけに心が開き、頭から足の先まで全細胞にドカーンと感謝が湧き、涙がドバーっと流れて、大興奮でした。

まさに本当の自分は無限の愛であり、そこから湧き出でるエネルギーは限りないものでした。私のなかに、^{いのち}生命の源が見つかったのです。これからは、愛と感謝の気持ちで仕事ができる……。そのはずでした。

しかし会社では、相変わらずほとんど仕事ができない状態が続いたのです。

「仕事がいやだと?! それは私の思い癖だろ、だから期間を決めて、死ぬ気でやってみろや！」

私はそう自分に言い聞かせ、実際に仕事をやってみました。結果、北斗の拳ではありませんが、私はもう死んでいました。たった1日も、火事場の馬鹿力が出せなかったのです。ほんの1ミリだけの前進。この程度しかもうできませんでした。仕事に対するエネルギーが空っぽなのです。

やらなければもう間に合わない仕事も、体が手を付けさせてくれませんでした。もはや“病気がそこまでして止めに入った”。もうそう思うしかありませんでした。

それから一週間、YSメソッドのカウンセラーに、私は何度も何度もぶつかり、本当の自分からの現象の見方を体得していきました。それでも私はなかなか納得できず、納得しても表面的で、腑に落ちるまではものすごく時間がかかりました。

まだわだかまりや悩みを捨てきれず、苦しんでいた私に、稲光が走ったかのような勢いで、カウンセラーはこう言ったのです。

「あなたは人間をそんなに悪く思ってるのか！　こんなにも人間がみな素晴らしい存在なのに、人間を見くびるなー！」

それは、宇宙戦艦ヤマトの波動砲を浴びたかのような衝撃でした。ふと、これは本当の自分からの言葉ではないか！　言葉の風圧を感じ、何かが吹き飛んだ。何やら床に落ちこちたものがゴロゴロ転がっている。そう見えました。

それは、「あれしたらまずい、こう言ったら休職させられるかも、お金ももらえない……」といった、こだわりや恐れの塊みたいなものでした。それらが取れて初めて、「えっ！？　俺、こんなのもこんなのも持ってたの？」と、自分がつかんでいたものの馬鹿らしさに気付きました。

その馬鹿さ加減と悔しさと、そして捨てられた喜びに、大笑いしながら滝のように涙を流しました。私はこの時、こだわりとプライドを完全に捨てられ、楽になれたのです。

YSメソッドでは、苦しみは過去の記憶が引き起こしていると捉えています。過去の記憶にいちいち反応するのはやめようと、心底思いました。過去の記憶に反応すると、今まで身に付けてきた地位とか、名誉とか、世間体やお金とかがひっついてくるのです。人間みんな尊いと、これまで本で読んできたりして、さんざんっばら知っているはずなのに、ちゃんと分かっていませんでした。

うつ病の人を救うため、うつ病になった

翌朝一番で、私は全てを捨てました。裸一貫になってもやっつけていける覚悟が固まりました。だから、怖いものが何もなくなりました。休職となるか、退職

となるか分かりませんが、うつ病でこれ以上仕事ができないと、会社に伝えることを決めたのです。

うつ病を告白した私に対して、上司である部長は「よく言ってくれたね」と言ってくれました。実は上司も会社に入った時、うつで悩んだ経験があったのだそうです。

「東山君は、頑張り屋さんで真面目な人格を持っているのは分かっているから、とりあえず来なさい」と上司は言いました。休職するのではなく、まずは自分が抱えている仕事を全て同僚に放出することになりました。

実は、私はその同僚のことを良く思いませんでした。なぜなら、その同僚は私のことを悪く言っていたと思っていたからです。でも実際は、その同僚が快く仕事を受けてくれて、嬉しくて涙が出ました。なんだ、みんないい人だったんだ。それに気付いた私は、疑いの心もうつ病も、完全に吹きとんでしまいました。

会社に来ている産業医にも、「うつ病で苦しんでいる人がいたら、私のように治して仕事をやってると、勇気づけてあげてください」と言えるくらいになりました。だから、今はうつ病の人を救うために、うつ病になったのだと思っています。私の体験を活かしてもらえるからです。

自分を客観的に見ることができるようになって、うつ病になった原因も分かってきました。私は、いつの間にか人のことを蔑んで生きていたのです。営業時代はバンバン仕事をやっていたので、できない人を見ると「何でこんなことできないの？」と、バカにしていました。

そんな私がうつ病になり、逆に人から馬鹿にされる状況に陥って、妻にも離婚を宣告され、八方塞がりになりました。

今にして思えば、人を馬鹿にしたり、分かってないのに分かったふりをしていたのは、欲、地位、名誉を求める気持ちからきていました。男性は求めがちなものだと思いますが、そういうものに固執している自分がいたのです。

生かして頂いていることが、有難い

そういうことに気付いていくと、私自身の感性も変わっていました。映画など山の景色を見たり、山に登って朝日を見た時に、大変な感謝の気持ちが出てきてしまって、自然と涙が止まらなくなります。

以前は、山を見ても何も感じませんでしたから、とても不思議です。生かし

てもらっている、日本に生まれてよかったな～という気持ちが湧いてきます。こんなに美しい景色が日本にあるのだと知ることができて、本当に良かったと思うのです。

命が続いていなければ、山の景色を見ることもできません。例えば私のようにうつ病になり、人生の途中が大変だろうが、今ここにいて、この景色を見させて頂いていることが有難いことだと、こんこんと湧き出て来るのです。

私の人生は、負のスパイラルから 180 度反対になりました。妻とは離婚せずに済みましたし、仕事でも、人とぶつかることはなくなりました。あらゆる人間関係で言えるのですが、どうしたらできるのか？ どうするのが関わる人にとって一番いいのか？ そう考えて自分が動いた結果、喜んでいる人の姿を見るのがとても嬉しいのです。

今は、愛と感謝と調和の心で毎日過ごしています。無理に思い込もうとしているわけではありません。ごく自然と、これからも光りまくって生きてみよう。一度しかない人生ですから。そう思っているのです。

●受診前

1. 昇進うつで、まともに仕事ができなかった
2. 妻から離婚を突きつけられた
3. プライドやこだわりがあり、できない人を馬鹿にしていた
4. 家にも会社にも居場所がなかった

↓ ↓ ↓

●受診後

1. うつ病が完治した
2. 妻と離婚せずに済んだ
3. プライドやこだわりを捨てることができた
4. 周囲の人が喜んでいる、その姿が嬉しいと感じるようになった

【お問い合わせ】

YSこころのクリニック

〒103-0027 東京都中央区日本橋 3-2-6 岩上ビル 4F

TEL 03-5204-2239

HP <http://shingaclinic.com/>

E-mail info@shingaclinic.com/

企業のメンタルヘルス対策はこちらまで

YSメンタルヘルス株式会社

〒103-0027 東京都中央区日本橋 3-4-15 八重洲通ビル6F

TEL 03-5204-2048

HP <http://www.ysmh.co.jp>

E-mail info@ysmh.co.jp